

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 11

С.В. Мухоморова



Десятидневное меню

на одного обучающегося в 11 классах с ограниченными возможностями здоровья и/или ребенка инвалида, членов семьи граждан постоянно проживающих на территории Приморского края, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии, увечия или заболевания, полученного в период выполнения задач, или погибших в ходе специальной военной операции на территории Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины в МБОУ СОШ Дальнегорского городского округа на 2023-2024 год.

Утверждаю:

И.П. Конюченко Ю.А. Конюченко



Ю.А. Конюченко

Наименование блюда.	Выход	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С.мг.	А.мг.	Е.мг.	Са.мг.	Р.мг.	Мг.мг.	Fe.мг.
1-ый день													
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С.мг.	А.мг.	Е.мг.	Са.мг.	Р.мг.	Мг.мг.	Fe.мг.
Каша молочная манная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
Обед													
Салат из сырых овощей	100	1,6	7,6	7,28	94,3	0,024	3,97,2	0	0,28	5,6	10,2	8	0,36
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Голубцы ленивые	230	16,80	13,6	25,50	339,76	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Компот из смеси сухофруктов витаминизир.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого 1-ый день		36,797	29,705	98,55	833,71	0,27	7,06	60,01	1,63	132,83	145,33	96,38	6,21
		53,86	50,82	170,80	1421,09	0,48	14,48	60,06	2,20	476,32	290,33	152,56	7,55
2-ой день													
Завтрак		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С.мг.	А.мг.	Е.мг.	Са.мг.	Р.мг.	Мг.мг.	Fe.мг.
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Обед													
Винегрет овощной с растит маслом	100	1,67	10,34	8,20	130,10	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/15	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58
Тертели из мяса кур в соусе.	100/50	20,10	19,96	22,12	271,80	0,033	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847
Макаронны отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	0,01	0	0,01	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Итого 2-ой день		43,85	42,55	144,96	1029,87	0,093	15,685	30,03	0,22	82,006	128,1	64,4	4,767
		64,09	60,17	220,88	1579,85	0,297	18,85	30,08	0,755	559,896	351,3	134,03	6,497

3-ий день														
Завтрак														
	Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.		
Каша молочная гречневая со сливочным маслом.	250/7	11,36	12,36	41,40	331,84	0,16	1,41	0,01	0,45	328,16	134	57,46	0,85	№2216сб.рел.2004
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,11	2,4	3	0	0,02	№145сб.рел.2004	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.рел.2004	
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	№31805-2012	
Обед		17,06	21,11	76,05	564,84	0,2	7,41	0,05	0,56	342,51	137	57,46	1,41	
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,74	6,27	40,75	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/15/5	9,06	7,89	8,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№889273,2сб.рел.2004
Рыба тушеная с овощами	140	16,50	12,60	14,50	264,80	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698	№309сб.рел.1994
Картофельное пюре	180	4,9	6,05	48,5	196,2	0,03	0	0	1,365	0	0	0	0,525	№472 сб.рел.1994
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб.рел.1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рел.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№31805-2012
Итого 3-ой день		40,33	31,18	129,765	934,32	0,25	26,44	0,45	0,48	177,585	148,65	39,74	4,533	
		57,39	52,29	205,815	1499,16	0,45	33,85	0,5	1,04	520,095	285,65	97,2	5,943	
4-ий день														
Завтрак														
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливоч. маслом	250/5	13,16	8,35	29,81	282,18	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сб.рел.2004
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб.рел.1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб.рел.2004
Обед		22,04	13,61	68,13	477,78	0,20	3,17	0,05	0,54	477,89	223,20	69,63	1,73	
Икра овощная	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб.рел.1994
Суп картофельный с макаронными изделиями с грибами	250/15	11,40	7,71	15,65	177,65	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05	№83171сб.рел.2004
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74	№104сб.рел.2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0,16	0	0	0	0	62794
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№31805-2012
Итого за 4-ый день		33,16	33,01	113,14	900,56	0,23	8,26	60,05	1,55	128,29	156,13	111,58	5,19	
		55,20	46,62	181,27	1378,34	0,43	11,43	60,10	2,09	606,18	379,33	181,21	6,92	
5-ый день														
Завтрак														
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч. масл.	225/25/5	9,64	12,3	42,86	356,80	0,15	1,38	0,01	0,4	317,43	132	54,35	0,75	№116сб.рел.2004
Чай с сахаром.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сб.рел.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0,35	0	0	0	0	№31805-2012
Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№145сб.рел.2004
Обед		15,34	21,05	77,51	589,80	0,19	7,38	0,05	0,51	331,78	135	54,35	1,31	
Винегрет овощной с растит. маслом	100	1,67	10,34	8,20	130,10	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1	№60 сб.рел.1994
Суп картофельный с крупной (гречка) с курицей	15/250	7,92	8,75	14,53	131,80	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№80715,2сб.рел.2004
Тертые мясные в соусе.	100/50	15,80	14,3	16,50	241,80	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83	№79сб.рел.2004
Гороховое пюре со сливочным маслом	180/5	4,02	7,68	31,52	178,20	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№468сб.рел.1994

Компот из смеси сухофруктов витаминиз.													
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
ИТОГО за 5-ый день	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
6-ый день		36,41	41,87	120,87	903,9	0,16	24,92	0,053	0,25	113,625	161,8	53,8	4,255
Завтрак		51,75	62,92	198,38	1493,7	0,35	32,3	0,103	0,76	445,405	286,8	108,15	5,565
Макаронны отварные со слив мас с сыром													
Какао на молоке	180/5/5	9,2	11,3	46,25	278,20	0,01	0	0,01	0,02	12,42	65	10,91	0,28
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	1,6	0	0	152,94	0	0	0,54
Сыр	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Обед	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Свекла с сыром		22,28	19,78	83,05	530,06	0,104	1,705	0,049	0,095	300,71	140	16,16	0,97
Суп картофельный с торбушей.													
Гречка по-купечески с мясом	100	0,54	0,07	1,87	47,34	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Соус красный основной	250/15	6,51	3,74	19,13	140,30	0,08	5,8	0,01	1,35	39	86	29	1,05
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	230	17,60	16,8	59,20	397,26	0,076	0,44	0	0	71,2	0	0	0,59
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	50	2,5	2,1	2,03	38,83	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05
ИТОГО за 6-ый день	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0
7-ый день		5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Завтрак		33,91	23,11	130,77	836,72	0,23	14,09	0,41	1,59	121,01	145,45	44,70	2,87
Каша молочная манная со сливочным маслом.	56,19	42,89	213,82	1366,78	0,33	15,80	0,46	1,69	421,72	285,45	60,86	3,84	
Затеканка из творога со сгущенным молоком	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78
Чай с сахаром.	50/10	7,28	6	10,80	93,20	0,03	0,25	0,11	0	75,47	16,3	114,97	0,28
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54
Обед	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом		24,24	18,86	82,92	605,78	0,23	7,67	0,12	0,46	416,56	158,30	171,15	1,60
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	100	0,84	0	0,57	4,8	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Плов с мясом	250/15/5	7,67	10,55	21,97	173,72	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84
Компот из смеси сухофруктов. витаминизиров.	230	13,23	15,25	39,61	376,25	0,1	1,26	60	0	56,38	49,13	59,38	3,74
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06
ИТОГО за 7-ый день	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
8-ый день		25,6	26,6	112,27	776,77	0,214	16,12	60,05	0,11	128,84	136,13	80,82	5,69
Завтрак		49,84	45,46	195,19	1382,55	0,44	23,79	60,17	0,57	545,40	294,43	251,97	7,29
Омлет натуральный с зеленым горошком													
Чай с лимоном и сахаром	200	1,07	11,95	49,51	405,00	0,205	0,52	0,52	6,08	140,57	0,35	24,96	3,99
Сыр	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15
Обед	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0
Икра морковная		9,95	17,21	87,83	600,6	0,239	2,265	0,559	6,155	289,32	81,55	38,41	4,94
Свекольник с мясом и сметаной	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4
Тертыели мясные в соусе.	250/15/5	6,02	10	12,35	175,72	0,02	8,34	0,01	0,01	37,56	25	31,65	1,39
	100/50	15,80	14,3	16,50	241,80	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83

Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	0,01	0	0,01	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34	№19 сб. пед. 2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	№27/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	№27/94
ИТОГО за 8-ый день		37,47	39,4	139,825	1000,68	0,1	10,09	0,063	0,28	102,59	154,3	88,51	2,96	№31805-2012
9-ый день		47,42	56,61	227,655	1601,28	0,339	12,355	0,622	6,435	391,91	235,55	126,92	7,9	№31805-2012
Завтрак														
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом.		Б	Ж	У	К	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Мг мг.	Fe мг.	
Чай с сахаром.	250/5	11,36	12,36	37,60	354,38	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сбпед.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	11,6	0	0	0,54	№136сбпед.2004
Масло сливочное	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	№31805-2012
	10	0,1	8,25	0,13	74,8	0,01	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02	№14сбпед.2004
Обед		17,06	21,11	72,25	587,38	0,21	7,42	0,05	0,57	343,49	145	56,18	1,34	
Лукра овощная														
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	100	1,77	9,65	9,34	133,67	0,02	1,2	0,04	0,2	32,4	21	23,2	0,4	№76 сб. пед. 1994
Котлета рыбная Любительская	250/15/5	9,06	7,89	9,35	171,74	0,04	14,37	0,05	0,1	38,91	84	20,04	0,84	№88273/332 2сбпед.200
Рис отварной со сливочным маслом	100	9,45	5,2	11,53	234,08	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№23с сб пед. 1994
Соус красный основной	180/7	4,82	5,68	37,52	224,66	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№315сбпед.2004
Компот из смеси сухофруктов витаминизиров	50	2,5	2,1	2,03	64,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,25	11,7	1,05	528 сб пед. 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	200	1,60	0,40	30,60	125,20	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб пед. 1994
	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	№31805-2012
ИТОГО за 9-ый день		34,60	31,32	119,89	1050,87	0,29	20,47	0,49	0,40	204,78	159,25	54,94	4,62	
10-ый день		51,66	52,43	192,14	1638,25	0,50	27,89	0,54	0,97	548,27	304,25	111,12	5,96	
Завтрак														
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливоч. маслом	250/5	13,16	8,35	29,81	282,18	0,17	1,42	0,01	0,46	329,14	142	56,18	0,78	№2216сбпед.2004
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,40	18,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб пед. 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	№31805-2012
Сыр	10	3,48	4,46	0	36,4	0,004	0,105	0,039	0,075	135	75	5,25	0,15	№151сб пед. 2004
		22,04	13,61	68,13	477,78	0,204	3,165	0,049	0,535	477,89	223,2	69,63	1,73	
Обед														
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,74	6,27	40,75	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
Рагу овощное с курицей.	230	12,89	18,38	36,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72	№342сбпед. 2004
Суп картофельный с горохом и колбасой.	250/15	8,20	6,80	13,00	178,48	0,02	5,19	0,02	0,1	36,54	14	36,7	2,58	№6/15сбпед.2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,16	0	0	0	627/94
Хлеб пшеничный в/с йодированный, пшенич.- ржаной.	20/20	5,4	0,4	19,52	96,80	0,03	0	0	0	0,35	0	0	0	№31805-2012
		28,22	27,32	104,15	907,82	0,124	24,73	0,03	0,4	78,69	78,4	117,7	8,66	
ИТОГО за 10-ый день		50,26	40,93	172,28	1385,60	0,33	27,90	0,08	0,94	556,58	301,60	187,33		
ИП Кононенко Ю.А.														
Технолог:														
Бухгалтер:														

Ю. А. Кононенко.
О.Н.Фенькив.
Л.Е.Макрицка